



2022年

12月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆

バランスのよい食事をしよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)



※ 太字は八頭町の産物です。

今月の旬の食べ物



給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
郡家西小学校おすすめ献立							とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ	コッペパン	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●郡家西小学校おすすめ献立について…今日は、郡家西小学校給食委員会おすすめ献立です。給食委員会では、みんなが好きそうなメニューを考えました。栄養バランスも考えてシチューには野菜をたっぷり入れました。
1	木	きな粉揚げパン	ハンバーグ	野菜たっぷりシチュー	ぶたにく	きなこ	ほうれんそう	しいたけ	さとう	でんぶん	あまおうゼリー	679	24.8	26.1	2.6		
2	金	菜めし	サーモンコロッケ	豆腐のすまし汁	サーモン	とうふ	わかめ	さやいんげん	えのきたけ	じゃがいも	パンこ	640	22.6	17.6	2.9	●ヤーコンについて…さつまいもによく似た形状で「クワイモ」とも呼ばれます。いもの仲間ですが、でんぷんが少なくシャキシャキした食感が特徴です。	
日本全国イッテQ食							ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	かんぴょう	こめ	あぶら	639	21.8	17.3	2.2	●日本全国イッテQ食について…今月は栃木県の献立です。県庁所在地である宇都宮市は、餃子の街として有名です。市内には、おいしい餃子のお店がたくさんあります。今日は、「ジャンボ餃子」です。味わって食べて下さいね。
5	月	ごはん	ジャンボぎょうざ	ゆばのスープ	かまぼこ	あぶらあげ	ゆば	しょうが	ごぼう	パンこ	でんぶん	776	25.8	19.8	2.8		
6	火	ごはん	さわらのみぞれかけ	さつまいものみそ汁	さわら	とうふ	あぶらあげ	かまぼこ	みぞ	こめ	さつまいも	614	24.5	14.7	2.6	●今月のめあてについて…今月のめあては「バランスのよい食事をしよう」です。寒さに負けない体をつくるためには、栄養・運動・休養を上手に取り入れることが大切です。栄養面では、主食・主菜・副菜をそろえた食事をするよう心がけましょう。	
7	水	ごんごろけめし	ごんごろけめし	雪見汁	とうふ	あぶらあげ	たまご	とりにく	ぶたにく	しいたけ	キャベツ	752	28.8	17.1	3.3	●ごんごろけ飯について…「ごんごろけ」とは方言で雷のことです。豆腐を炒める時のパチパチとした音が雷の音に似ていることから「ごんごろけ飯」と呼ばれるようになりました。鳥取県東部・中部の郷土料理ですよ。	
カミカミ献立							ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	コッペパン	あぶら	605	23.8	26.2	2.9	●カミカミ献立について…よく噛んで食べると、あごを丈夫にしたり、歯並びをよくしたり、むし歯を予防したりするなど良いことがたくさんあります。一口30回を目安にしっかり噛んで食べましょう。
8	木	大山小麦 小型コッペパン	春巻き	具だくさんみそラーメン	みぞ	ツナ	だいず	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	602	24.6	17.3	2.6	●きのこについて…世界には食べられるきのこが数万種類もあり、日本には4千~5千種類もあると言われています。大昔から食べられていて身近な食材として親しまれているきのこには豊富な食物繊維のほか、うま味成分や香り成分が含まれています。	
9	金	ごはん	厚揚げのみそ炒め	八頭きのこのすまし汁	ぶたにく	あつあげ	かまぼこ	みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	602	24.6	17.3	2.6	●給食クイズ!!…今日の献立は、どこの国の料理でしょう? 正解は…韓国です。チヂミは、韓国の家庭で作られたり、屋台で売られていたりします。キムチは、韓国を代表する食べ物の1つです。地域ごとに少しずつ味が違い、200種類近いキムチがあるそうです。	
12	月	ごはん	チヂミ	キムチスープ	ぶたにく	とうふ	たまご	おから	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	636	22.1	15.2	2.4	●ごぼうについて…シャキシャキとしていて、歯ごたえのあるごぼうは、おなかの掃除をしてくれる食物繊維がたっぷりです。地中でしっかり根を張ることから縁起のよい食べ物とされています。	
13	火	ごはん	和風おろしハンバーグ	なめこのかきたま汁	とりにく	ぶたにく	たまご	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	607	23.7	16.8	2.1	●大根について…大根は、葉に近いほうが甘く、根に行くほど辛いです。しかし、根の部分は寒くなればなるほど甘くなっていきます。今日は、大根のみそ汁で旬の大根をたくさん入れています。	
14	水	ごはん	揚げ豆腐のかにあんかけ	大根のみそ汁	とうふ	かに	あぶらあげ	みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	613	18.4	19.3	1.9	●大根について…大根は、葉に近いほうが甘く、根に行くほど辛いです。しかし、根の部分は寒くなればなるほど甘くなっていきます。今日は、大根のみそ汁で旬の大根をたくさん入れています。	

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



2022年

12月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆

バランスのよい食事をしよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)



※ 太字は八頭町の産物です。

今月の旬の食べ物



給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	15木	大山小麦 コッペパン		鶏肉のらっきょう ソースかけ	白菜とうずらたまごの スープ さつまいもサラダ		とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	らっきょう はくさい たまねぎ しめじ えだまめ コーン	コッペパン さつまいも さとう でんぶん	651	27.5	28.1	2.9	●白菜について…白菜は、英語で「チャイニーズ・キャベツ」とも言われるように中国原産です。日本には、明治時代に伝えられました。現在では、色々な大きさや色、形の白菜が栽培されています。	
	16金	ごはん		カレーの から揚げ	さといものみそ汁 ブロッコリーのしょうが炒め		カレー あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい えのきたけ しょうが もやし	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	619	27.7	18.0	2.2	●ブロッコリークイズ!!…ブロッコリーのつぶつぶした緑色の部分は、何でしょう?①葉②種③つぼみ 正解は、③のつぼみです。緑色の部分には、たくさんの花のつぼみが集まって、かたく密集しています。ブロッコリーは、1年中買うことができますが冬が旬の野菜です。
	食育の日献立			やまめの 甘酢かけ	いもこん汁		やまめ とりにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう しろねぎ はくさい	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら こんにやく	639	30.1	16.7	2.6	●食育の日献立について…毎月19日は、食育の日です。この日は、鳥取県、八頭町のおいしい食材を献立に取り入れています。やまめは、川の支流に住んでいて「溪流の女王」と呼ばれています。八頭町の特産物で私達の豊かな水で育ちます。
	我が家の自慢料理優秀賞献立			エリンギ入り スタミナ納豆	厚揚げのみそ汁 おから炒り煮		とりにく あつあげ おから ちくわ	ぎゅうにゅう みそ なっとう	ねぎ チンゲンサイ にんじん しろねぎ	にんにく しょうが エリンギ だいこん しめじ ごぼう	こめ さとう こんにやく しいたけ	あぶら ごまあぶら	620	25.3	18.0	2.0	●我が家の自慢料理優秀賞献立について…今日は、八頭町の「我が家の自慢料理コンクール」で優秀賞に選ばれた「エリンギ入りスタミナ納豆」です。郡家西小学校6年生、猪本堂史さんが考えてくれました。ポイントは、八頭町産のエリンギと鳥取県中部の料理のスタミナ納豆を合体させました。ごはんがもりもり食べれる味付けにしました。
	21水	ごはん		さばの ゆずみそかけ	けんちん汁 マカロニサラダ		さば みそ とうふ ハム	ぎゅうにゅう	ねぎ ブロッコリー にんじん	ゆず しいたけ だいこん キャベツ コーン	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら でんぶん マカロニ	680	25.7	22.8	1.9	●さばについて…数をごまかすことを「さばを読む」といいます。昔、さばは鮮度が落ちやすいことから、数を数える時に早口になり、数をごまかすことがあったからだそうです。
	冬至の日献立・クリスマス献立			ロースト チキン	かぼちゃポタージュ グリーンサラダ	こめこ 米粉 カップ ケーキ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン こめこケーキ えだまめ	ドレッシング	670	26.7	27.2	2.7	●冬至の日・クリスマス献立について…冬至とは、1年でいちばん太陽が出ている時間が短い日です。この日は、昔からゆず湯に入ってかぼちゃを食べる風習があります。クリスマスは、日本でも冬の行事として定着しています。今日は、デザートにカップケーキをつけました。
	23金	ごはん		しのだに 信田煮	豚汁 しらあ 白和え		とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい えのきたけ しろねぎ	こめ さとう こんにやく しいたけ	ごま ごまあぶら でんぶん	-	-	-	-	●冬休みの食生活に気をつけよう!!…明日から冬休みです。お休みに入ると不規則な食生活になりがちです。お菓子の食べすぎや偏った食生活に気を付けましょう。早寝・早起き、バランスの良い食事を心がけてほしいです。

はやね はやお
早寝・早起きをしよう

あさ
朝ごはんを
たべよう!

てあら わす
手洗い・うがいを忘れずに!!

た き
食べすぎに気をつけて



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。